

Напряжение и расслабление.

Методика нервно- мышечной релаксации.

Школьников среднего и старшего возраста можно обучить методам, приводящим к нервно-мышечной релаксации. Подобные упражнения будут чрезвычайно полезны для снятия у них острого утомления и помогут избежать вредных последствий такого утомления. Можно сказать, что в целом такие упражнения служат для профилактики хронического утомления подростков, нервно-психических срывов, предотвращают развитие некоторых болезней.

Этот способ нормализации состояния представляет собой комплекс простых упражнений для снятия мышечного напряжения в различных участках тела.

Особенностью упражнений является контрастное чередование сильного сокращения с последующим полным расслаблением определенной мышечной группы.

Попробуйте сильно сжать руки в кулаки и затем быстро сбросить напряжение. Кисти рук при этом расправляются, размыкают, по ним ощутимо распространяется волна тепла и приятной тяжести. Все перечисленные ощущения - следствие устранения остаточного, обычно даже незаметного напряжения мышечных групп кисти, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, как следствие, усиления протекания обменных и восстановительных процессов.

Последовательно выполняя подобного рода упражнения для мышц ног, живота, грудной клетки, рук, спины, плеч, шеи, лица, можно достаточно быстро (за 15-20 минут) добиться полного расслабления всего тела.

Это помогает снять неприятные эмоциональные переживания, привести в порядок мысли и чувства, улучшить настроение.

Ниже приводится примерный комплекс упражнений, применяемый для эффективного достижения состояния релаксации.

Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли и другим неприятным ощущениям – непроизвольной дрожи, подергиваниям и т. п. При возникновении подобных ощущений нужно снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от выполнения упражнения.

Если к релаксационным упражнениям прибегают в перерывах между занятиями, то необходимо обеспечить быстрое возвращение учащихся в активное состояние. Для этого выполняют специальные активизирующие упражнения на выходе из состояния релаксации: энергичные вдохи и выдохи, на фоне которых по счету от 1 до 10 слегка напрягаются основные участки тела.

Условия проведения.

Занятия надо проводить в спокойном месте с приглушенным освещением.

Подростки должны сидеть в кресле в удобной позе.

Каждое упражнение желательно выполнять дважды, в течение 3- 5 секунд каждое.

После окончания комплекса полезно выполнить несколько простых гимнастических упражнений.

Выдох из состояния релаксации сопровождается приятной негромкой музыкой.

Инструкция для учащихся.

Займи в кресле удобное положение. Во время выполнения упражнений дыхание должно быть спокойным, или, если это удобнее, вдох должен происходить во время напряжения, а вдох - при расслаблении мышц.

Нижняя часть ног. Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, подними максимально высоко пятки. Задержи их в таком положении и расслабь. Через 5-10 секунд повтори упражнение.

После этого выполняется упражнения для противоположной группы мышц. Для этого, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки. Как можно выше! И мягко расслабь. Повтори то же самое ещё раз. Внимательно прислушайся к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Бедра и живот. Вытяни ноги шире прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опуститься на пол и вместе с этим от коленей вверх к туловищу начёт распространяться волна тела, приятной тяжести. Мысленно остановись на этом ощущении.

Грудная клетка. Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайся почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Руки. Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько можешь. После нескольких мгновений напряжения расслабь их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвинь пальцы, задержи их в таком положении, сбрось напряжение. По ходу выполнения упражнений и в паузах между ними прислушайся к возникающим ощущениям, зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Лицо. Сначала широко улыбнись. Насколько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, ты почувствуешь, как в нижней части лица по щекам и к ушам распространяются лёгкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сомкни веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, ты почувствуешь, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения.

В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, так высоко, как будто ты чем-то сильно удивлён. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы овевают волны прохладного ветерка.

После выполнения всех упражнений ведущий предлагает учащимся сделать паузу продолжительностью 1-2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища. В конце занятий ведущий объясняет учащимся, что приведённый комплекс упражнений полезно выполнять вечером, перед сном.

Упражнение «учимся расслабляться».

Инструкция для учащихся.

Удобно устраивайтесь в кресле. Карандаши и ручки пока отложите, они вам сейчас не понадобятся. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Положите руки на колени или ручки кресел. Спина удобно облокачивается на спинку кресла.

Вам удобно, ни что не мешает, не отвлекает.

Сейчас вы проделаете несколько упражнений аутогенной тренировки. Слушайте внимательно мой голос и выполняйте мои инструкции. Итак, начинаем расслабление (тихая музыка).

Расслабляются ноги... Расслабляются пальцы ног, ступни и лодыжки. Расслабляются икры, колени и бёдра. Расслабляется область таза. Волна расслабления поднимается от кончиков пальцев ног всё выше и выше, заполняя ваши ноги изнутри. Ваши ноги расслаблены.

Расслабляются пальцы рук... Расслабляются кисти и запястья... Расслабляются предплечья, локти, плечи. Руки расслаблены... Расслабляется плечевой пояс... грудь... живот... поясница. Расслабляется спина, все мышцы спины. Ваше туловище расслаблено, расслаблено...

Расслаблены мышцы шеи. Голова мягко опирается на спинку кресла, шея расслаблена. Расслабляются мышцы лица. Лицо расслаблено. Расслабляются мышцы лба... глаза... щёки... губы... нижняя челюсть... язык. Вы отдыхаете... вы отдыхаете...

(Ведущий делает паузу- 20 секунд).

А сейчас - переплели пальцы руки перед собой, потянулись вперед. Глаза можно открыть.

Побыстрее приходите в себя, сейчас мы займемся подведением итогов нашего упражнения на расслабление.

Возьмите свои тетради и ручки. Перед вами – таблица, которая поможет вам подвести итог своей работы в этом упражнении.

НОГИ	ПАЛЬЦЫ НОГ	СТУПНИ	ИКРЫ	КОЛЕ- НИ	БЁДРА
РУКИ	ПАЛЬЦЫ РУК	КИСТИ	ПРЕД- ПЛЕЧЬЯ	ЛОКТИ	ПЛЕЧИ
ТЕЛО	ПЛЕЧИ	ГРУДЬ	ЖИВОТ	ПОЯС- НИЦА	СПИНА
ЛИЦО	ЛОБ	ГЛАЗА	ГУБЫ	ЯЗЫК	ЧЕЛЮСТЬ

Инструкция для учащихся.

Нарисуйте такую таблицу у себя в тетради. Посмотрите внимательно: в клеточках таблицы указаны те области вашего тела, которые вы только что пытались расслабить – пальцы ног, ступни, колени и т.д. Сейчас вам предстоит сделать следующее. Просмотрите все клеточки таблицы и определите, удалось ли вам расслабить тот или иной орган, ту или иную часть тела.

В своей таблице обведите кружочком все те органы и части тела, которые вам удалось расслабить.

А теперь суммируйте общее число обведённых вами клеточек. Это и будет ваш результат в этом тесте.